GRATIN AMANDES BUTTERNUT

Préparation : 5 min Cuisson : 30 min
Calories et macros/personne : 422 kca Protéines: 27g Lipides: 28g Glucides: 25g

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 400g de butternut
- 1 oignon
- 100g de jambon
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
- 200g de lait d'amande
- 50g de fromage blanc ou crème allégée
- 20 amandes
- Sel, poivre, persil et origan

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C
- Dans un plat, répartir le butternut coupé en morceaux et l'oignon émincé par dessus et les dès de jambon.
- Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le fromage blanc, la poudre d'amandes, le lait , bien mélanger.
- Saler, poivrer, mettre les herbes et répartir le tout sur le butternut dans le plat.
- Rajouter les amandes concassées en petits morceaux puis enfourner durant

On ne sent pas trop l'amande malgré le fait d'y mettre lait d'amande et poudre d'amande.

Le butternut contient suffisamment de fibres et de glucides pour être rassasiant : il peut vous suffire sans féculent, en rajouter un si besoin surtout le midi.
Servir avec un peu de salade verte